

Sport- und Wellnessprogramm

Montag	8.00	Wassergymnastik 20'	Pool	Donnerstag	8.00	Wassergymnastik 20'	Pool
	9.00	Wirbelsäulentraining 35'	Gymnastikraum		9.00	Bauch – Beine - Po Gymnastik 40'	Gymnastikraum
	10.30	Beauty Gespräch 20'	Creme Bar		10.00	Ungarische Sprachstunde 40'	Information
	11.00	Nordic Walking ☀ 45' **	Rezeption		11.00	Tennisschule 50' ***	Tennishalle
	11.00	Videofilm über Ungarn 60'	Shali Mar Bar		13.00	Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20'	Fitnessraum
	14.00	Die 5 Tibeter (Entspannungstech.) 20' *	Gymnastikraum		14.00	Golfschnuppern ☀ 60' ***	Driving Range
	16.00	Stretching (Dehnen) 30'	Gymnastikraum		16.00	Joga Gymnastik 35'	Gymnastikraum
	16.15	Hotelrundgang 35'	Information		19.00	Live Tanzmusik	Shali Mar Bar
	19.00	Live Tanzmusik	Shali Mar Bar				
Dienstag	8.00	Wassergymnastik 20'	Pool	Freitag	8.00	Wassergymnastik 20'	Pool
	9.00	Gummi Band Training 40' **	Gymnastikraum		9.00	Pilates Training 45' ***	Gymnastikraum
	13.00	Qi Gong/8 Schätze (Entspann.tech.) 20' *	Gymnastikraum		13.00	Nordic Walking ☀ 45' **	Rezeption
	14.00	Tennisturnier 1-1.5 St.	Tennishalle		13.00	Beauty Gespräch 20'	Creme Bar
	14.30	MBT Training – Masai Walking 20'	Rezeption		14.30	MBT Training - Masai Walking 20'	Rezeption
	15.00	Ungarische Spezialitäten Kochkurs 30'	Restaurant		15.30	Weinverkostung ungarischer Weine 30'	Restaurant
	15.30	Ungarische Sprachstunde 40'	Information		16.00	Wirbelsäulentraining 35'	Gymnastikraum
	16.00	Soft Ball Training 40' **	Gymnastikraum		16.15	Hotelrundgang 35'	Information
	17.30	Ungarischer Abend mit Zigeunermusik im Halbpensionsarrangement inklusive	Restaurant		19.00	Live Tanzmusik	Shali Mar Bar
19.00	Live Tanzmusik	Shali Mar Bar					
Mittwoch	8.00	Wassergymnastik 20'	Pool	Samstag	8.00	Wassergymnastik 20'	Pool
	9.00	Nordic Walking ☀ 45' **	Rezeption		9.00	Sonnengebet (Entspannungstechnik) 20' *	Gymnastikraum
	11.00	Autogenes Training (Entspann.tech.) 25'	Gymnastikraum		11.00	Nordic Walking ☀ 45' **	Rezeption
	12.30	Wanderung ☀ 2-3 St. /ab 6 - max. 16 Pers Anmeldung bis Dienstag 16 Uhr an der Information	Information		11.00	Videofilm über Ungarn 60'	Shali Mar Bar
	13.00	Atemtechnik 20'	Gymnastikraum		15.00	Stretching (Dehnen) 30'	Gymnastikraum
	14.30	Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik 30'	Gymnastikraum		17.30	Zalaier Abend mit Zigeunermusik im Halbpensionsarrangement inklusive	Restaurant
	16.00	Stretching (Dehnen) 30'	Gymnastikraum		19.00	Live Tanzmusik	Shali MarBar
	16.15	Hotelrundgang 35'	Information				
	19.00	Live Tanzmusik	Shali Mar Bar		Sonntag	8.00	Wassergymnastik 20'
			9.00	Die 5 Tibeter (Entspannungstech.) 20' *		Gymnastikraum	
			11.00	Einführungsgespräch für unsere Fitnessgeräte 20'		Fitnessraum	
			14.00	Tennisturnier 1-1.5 St.	Tennishalle		
			19.00	Live Tanzmusik	Shali Mar Bar		



☀ Bei Schönwetter

* EUR 3,—
 ** EUR 6,—
 *** EUR 9,—